

Als „Carmen“ in der Serie „Blaumacher“ kauft Lisa Martinek mit dem Auto ein, privat lieber mit dem Fahrrad.



# „Einkaufen macht Spaß“

**INTERVIEW** Die Schauspielerin Lisa Martinek ist Bio-Laden-Fan: Sie kauft – mit ihren drei Kindern im Schlepptau – fast ausschließlich dort ein. Dass Bio nur etwas für Besserverdienende ist, hält sie für eine Mär. *Manfred Loosen*

**V**erabredet sind wir im Bistro-Bereich eines Bio-Ladens in Berlin. Pünktlich fährt Lisa Martinek vor – mit einem Lastenfahrrad. Wir suchen uns einen Tisch in der Frühlingssonne vor dem Laden und klönen bei frischem Pfefferminztee.

**Sind Sie viel mit Ihrem Lastenrad unterwegs?**

Ja. Wir haben lange in München, in Schwabing gewohnt. Dort hatte ich gar kein Auto. Da hat man noch nicht mal

vor der eigenen Wohnung einen Parkplatz gefunden. Autos sind dort völlig sinnlos. Ich habe mir dann dieses Lastenrad angeschafft; das ist von Kind zu Kind immer lukrativer geworden. Im vergangenen Jahr sind wir nach Berlin gezogen. Und auch hier im Kiez ist das Rad ideal: Damit fahre ich zu meinem Hofladen, den ich sehr liebe. In den Transportkasten des Rades passen die Kinder rein und die Einkäufe.

**Hat das Fahrrad einen Öko-Aspekt oder geht's um Sport, um Bewegung?**

Beides. Einerseits bin ich CO<sub>2</sub>-frei unterwegs. Außerdem geht es viel schneller, die Kinder da reinzuheben als sie alle im Auto anzuschnallen. Sie könnten zwar auch schon allein Fahrrad fahren, aber wenn ich wenig Zeit habe, packe ich die Kinder schnell ins Rad. Und im Endeffekt ist es auch Sport. Zusammen wiegen die drei locker 50 Kilo, dann kommen die Einkäufe dazu. Am Ende fahre ich mehr Gewicht herum als ich auf die Waage bringe, das ist dann schon Sport. Danach weiß ich, was ich gemacht habe. >



**ZWERGENWIESE®**

*FruchtGarten*



*• Aus der feinen Küche der Natur •*

Infos zu unseren Ambassern  
finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.zwergenwiese.de](http://www.zwergenwiese.de)



**ZUR PERSON**

**Lisa Martinek**

... ist – nach ihrer Schauspielerausbildung in Hamburg – seit mehr als 20 Jahren in Bühnen-, Fernseh- und Kinoproduktionen zu sehen. Von 2006 bis 2012 spielte Martinek die Kommissarin Clara Hertz in der ZDF-Krimireihe „Das Duo“. Ab 7. Juni läuft auf ZDF neo die sechsteilige Serie „Blaumacher“, in der sie die Ehefrau des Mittvierzigers Frank spielt, der, obwohl er vermeintlich alles hat, mit seinem Leben höchst unzufrieden ist und nach Auswegen sucht.

Lisa Martinek (45) lebt mit ihrem Mann und Kollegen Giulio Ricciarelli sowie ihren drei Kindern in Berlin.

[www.lisamartinek.com](http://www.lisamartinek.com)



**Treiben Sie sonst Sport? Tanzen Sie noch?**

Nein, leider gar nicht mehr. In der Jugend habe ich professionell getanzt. Aber ich kenne niemanden, der das nur ein bisschen weitergemacht hat. Da gibt es nur Entweder-Oder. Bei mir hat das mit 16 Jahren aufgehört. Es war einfach vorbei. Heute mache ich das Übliche: Pilates, Yoga. In München bin ich im Englischen Garten gewalkt. Mit drei Kindern habe ich dazu keine Zeit mehr.

**Und warum geht's zum Einkauf mit dem Rad hier in den Bio-Laden?**

Mein zweiter Vorname ist „Demeter“. Ich kaufe in der Regel nur Bio-Produkte. Zuerst war ich sehr traurig, als wir von München weggezogen sind. Da bin ich immer zu einem Bio-Gemüsestand auf dem Elisabethplatz gegangen. Etwas Vergleichbares hatte ich hier nicht gefunden. Bis ich diesen Hofladen ent-

deckt habe. Der wird sehr, sehr gut geführt. Hier kann mein Zweijähriger alleine im Laden rumflitzen, wenn ich einkaufe. Er holt sich oft als erstes einen Apfel und isst ihn. Ich kann den, wenn er aufgegessen ist, natürlich nicht mehr wiegen und bezahlen. Da wollte ich dann mal ein Kilo bezahlen, aber der Chef hat nur gesagt: „Ach Quatsch, ich bin froh, wenn Kinder Äpfel essen.“ Wahnsinnig nett. Manchmal setzt sich mein Sohn auch ins Bistro und bekommt Milchschaum. Das ist einfach toll: Es ist eine besondere Lebensqualität, die ich da spüre.

**Stimmt, so was kann man im „normalen“ Supermarkt eher nicht erleben ...**

Ja, von anderen höre ich immer, dass für sie das Einkaufen im normalen Supermarkt der pure Stress ist. Für mich ist der Einkauf in so einem Laden wie hier ein schönes Erlebnis.

**War Einkaufen für Sie immer Spaß?**

Eigentlich schon. Auf dem Land – ich komme aus Baden-Württemberg – bin ich zum Bauern gegangen und habe da vor allem Gemüse und Obst gekauft. Schon damals habe ich mich gesund ernährt. Vor allem wegen des Tanzens. Da achtet man auf seinen Körper. Heute muss ich gar nicht mehr viel nachdenken: Das ist mir einfach in Fleisch und Blut übergegangen. Und das gebe ich so auch an meine Kinder weiter: Ich finde es toll, dass man damit einen normalen Umgang hat, dass Bio das Normale ist. Klar: Kinder essen gerne Zucker, das schon. Aber ich habe das Gefühl, dass meine darauf nicht so gierig sind. Bei uns zu Hause ist es einfach normal, dass es viel Gemüse, Salat und Rohkost gibt. Inzwischen wird aber auch in vielen Kindergärten Wert auf gesundes Essen gelegt – jedenfalls in den Einrichtungen, die ich kenne. Das ist heutzutage – glücklicherweise – im Bildungsprogramm mit drin.

„WER KONVENTIONELLE HÜHNER GESEHEN HAT, WILL SOWAS DOCH NICHT MEHR ESSEN.“

**Wie streng sind Sie in Sachen Bio?**

Naja, ich esse auch mal herkömmliche Croissants, so ist das nicht. Aber ich achte schon sehr darauf, was wir essen. Ich bin keine ambitionierte Köchin, koche aber regelmäßig. Bei Bio achte ich auf die verschiedenen Label und entscheide mich in der Regel für das Demeter-Siegel.

**Was sagen Sie Menschen, denen Bio zu teuer ist?**

Ich finde es zu einfach zu sagen: „Bio ist zu teuer!“ Für den, der meint, dass er jeden Tag Fleisch braucht, wird es natürlich relativ teuer. Aber wenn man

einmal gesehen hat, wie konventionelle Hühner behandelt werden, dann will doch kein Mensch mehr so ein Huhn essen. Aber es geht ja auch anders: italienisches Gemüse mit Parmesan drauf und einen Ziegenkäse dazu. Das ist nicht das teuerste Essen der Welt – auch in Demeter-Qualität nicht –, und es schmeckt herrlich.

**Zu wie vielen Drehbuch-Angeboten sagen Sie „herrlich“?**

Oh, das ist schwer zu sagen. Es gibt Angebote, bei denen man gleich denkt: „Das ist ein Format, das mir nicht zusagt. Das muss ich gar nicht erst lesen.“ Und dann gibt es Angebote, die liest man und sagt: „Nein, das habe ich mir anders vorgestellt.“ Und dann schließlich gibt es Drehbücher, die liest man und denkt sofort: „Ja, das mach' ich.“

**War das beim „Blaumacher“ so?**

Ja. Der „Blaumacher“ ist meine erste Serie. Aber das ist nicht der Grund, warum ich das angenommen habe, sondern der Autor: Bernd Lange. Er hat da etwas geschrieben, das mir unglaublich gut gefällt. Von der Sprache her zum Beispiel: Er hat das Drehbuch nicht grammatikalisch richtig geschrieben, sondern so, wie man spricht. Das liest sich erstmal komisch, aber die Texte waren dadurch superleicht zu lernen. Und ich finde, dass er die Themen „Mid-life-Crisis“ und „Wie kommt man als Jugendliche ins Erwachsenenleben rein?“ toll darstellt: überspitzt, aber treffend. Trotzdem hat die Serie auch eine dramatische Ernsthaftigkeit. Ich selbst fühlte mich als Zuschauerin gut unterhalten. Ich kann mich in dem jungen Mädchen und in dem mittelalten Paar wiederfinden, ohne dass es so ein Zeigefinger-Ding wird. Das liegt an Bernd Langes schwarzem Humor. <



Schrot&Korn-Redakteur Manfred Loosen traf die Schauspielerin Lisa Martinek in „ihrem“ Bio-Laden in Berlin-Schmargendorf.

REFÜLLEN UND KALT ODER HEISS ZERLEBEN

**Schiffchen**  
barquettes • barchette

► FÜR SÜßES & SÜßSAURES ◀  
► KALT ODER HEISS GENIEßEN ◀

... auch als Törtchenform erhältlich

Unser weiteres Sortiment sehen Sie unter:  
\*\*\* [www.donaustrudel.com](http://www.donaustrudel.com) \*\*\*

Dr. von Rosen  
MAGISTRARIN

Ihr Zufluchtsort  
**VOM ALLTAG**

Auch Herzlichkeit  
hilft heilen

Die Schlosspark-Klinik Dr. von Rosen bietet:

- Ruhe und Entspannung
- individuelle Naturheilverfahren
- Persönliche Betreuung
- Vegetarische Vollwertkost
- Filigrane Medizin nach Dr. von Rosen

KENNENLERNPAKET:  
5 TAGE IM SCHLOSS  
ab € 849,00

WEITERE INFORMATIONEN:  
[WWW.DR-VON-ROSEN.DE](http://WWW.DR-VON-ROSEN.DE) | +49(0)30554 190